

「ストレスチェックリスト」による中学生のこころの揺れの実態把握と スクールカウンセラーによるその活用 (3)

東 山 弘 子 近 藤 真 人 神 明 悠 司
中 山 英 知 佐 藤 耕 長 行 司 研 太

I 問題と目的

スクールカウンセリングが導入されて二十年近くを経たが、スクールカウンセリングの仕事は、原則として子どものさまざまな不適応問題への対応と教師をはじめとする教育関係者に対するコンサルテーションと連携であることに変わりはない。しかし、現実には社会的に要請される課題は、学校現場で個々の問題に対応しているだけにとどまらず、家族への支援や地域への支援などへと拡大してきてきた。それに伴ってスクールカウンセリングに(1)現場でおこるさまざまな子どもをめぐる複雑で困難な問題を高度な専門的実力で対応し、解決にみちびくこと(2)臨床心理の専門性をいかして問題の「全体性」を見通した適切な判断力、つまり「見立て」の実力がそなわっていることそして(3)それをつなぐ人間関係力が、きびしく要請される状況になってきている。しかし、このすべてを完全にこなすことは非常に骨の折れることである。とくに(1)については即時性が問われる。コンサルテーションのなかで訴えられる相談は、「問題が起こる前に、あるいは起こらないように未然に防ぐ方策」が欲しいという要請である。

というわけで、この要請にこたえる方策を模索していた学校現場で経験に基づいて開発され、実施されてきたストレスチェックの実施を始めた。数年間のあいだにかなりのデータが

集積されたのでこれを分析することによって、生徒たちのストレス状態についての実態を把握し、ストレスチェックの有効性を検討することにした。研究(1)で「ストレスチェックリスト」のスクリーニングとしての有効性について検討を行い(東山ら, 2011)、研究(2)において理論的整合性があり、より実施しやすい尺度の作成を試みた(東山ら, 2012)。本稿では、先行研究と比較検討をしながら、究極的には、より実地的なスクールカウンセリングにおいて活用できる質問紙へと修正開発していくことを目的としている。

II 質問紙「心と体の健康チェック」: BUKKの作成

(1)「ストレスチェックリスト」の研究について

長年学校現場で実施され、スクールカウンセリングにおいて活用されてきた「ストレスチェックリスト」(注:「ストレスチェックリスト」におけるカテゴリは〈 〉で示す)は、〈体の調子全般〉〈食と排泄〉〈睡眠〉〈漠然とした不安・心配〉〈家庭生活〉〈学校生活〉〈友人関係〉〈生活全般〉の8つのカテゴリ、各5項目ずつからなる質問紙であり(表1)、この8つの側面からストレス状態についての実態を把握するものである。

研究（1）では、N市などにおいて実施された3067名のデータの分析を行った。その結果、「ストレスチェックリスト」におけるスクリーニング基準の妥当性が実証された。また、活用事例の検討を行い、この質問紙の有効性が示さ

れた。しかし、因子構造からすると、同じような項目が複数存在するなど質問項目を精査したチェックリストを改定する必要があることが判明した。

表1 ストレスチェックリスト項目一覧

カテゴリ	質問項目
体の調子全般	あたまがいたくなることがある かぜぎみである 今、病院に通っている 疲れやだるさを感じる からだで気になるところは特にない
食と排泄	おなかがいたくなることがある 食欲がある 便秘ぎみである 下痢ぎみである 好き嫌がなく何でも食べる
睡眠	心配なことがあってよくねむれない 夜中に目がさめることがある こわい夢をみることもある ひとりでねむれない 寝汗をかく
漠然とした不安・心配	悲しくて泣いてしまうことがある いらいらする 気分が落ち着いている わけもなくこわい気分になることがある ちょっとしたことでびくびくする
家庭生活	家族とよく話をする テレビや新聞のニュースが気になる 家族のことで心配なことがある 家での生活は楽しい 家で勉強していると、心配ごとが頭にうかぶ
学校生活	朝、学校へ行きたくないと思うことがある 授業中、勉強に集中できない 好きな教科がある 学校で先生とよく話しをする 昼食の時間が楽しみだ
友人関係	教室でひとりぼっちでいることが多い 何でも話し合える友達がいる 友達に嫌われているような気がする 学校の外でも友達とよく遊ぶ 友達のことが信用できない
生活全般	外で遊ぶのが好きだ 目標をもって生活している 毎日の生活が楽しい おとなになったらやってみたいことがある 困ったときにそうだんできる人がいる

(2)『佛大版こころとからだの健康チェック』の尺度作成

研究(2)では、研究(1)で課題となった因子構造の点からも理論的整合性があり、より実施しやすい尺度の作成を試みた。

先行研究、文献を参考に、SC経験のある臨床心理士6名によって予備調査尺度を作成した。この予備調査尺度は、全60項目で構成されていた。中学生の実態を把握するために重要であると考えられる、[身体症状]、[睡眠]、[漠然とした不安・心配]、[自尊感情]、[対人関係]、[いきいき感]の6つの概念を導き出し、各概念10項目で構成されていた。(注：予備調査尺度における概念カテゴリは[]で示す。)

予備調査として、某市の公立中学校の1031名(男子521名、女子510名)を対象に、予備調査尺度による質問紙調査を実施した(表2)。

予備調査の結果を基に、因子の抽出ならびに項目の精選を行った。まず因子分析法(主因子法、Promax回転)を用いて因子の抽出を行い、5因子が抽出された。各々の因子を検討したところ、因子1は項目内容から【自己同一性】、【漠然とした不安】と命名される2つのカテゴリに解釈され、因子2は【身体症状】、因子3は【満足感】、因子4は【信頼感】、因子5は【睡眠】と命名された。続いて項目の精選を行い、各因子における項目の負荷量と項目内容を検討し、各因子5項目、計30項目を選択した。

精選された30項目に対して、再度因子分析を行い、因子構造の確認を行ったところ、項目精選後も安定した5因子構造が保たれていることが確認された。

これらの結果から、30項目、6つの下位尺度からなる『佛大版こころとからだの健康チェック』(以下、BUKK)が作成された(表3)。

BUKK作成後、信頼性を検討した。尺度項目内の信頼性係数(Crombachの α 係数)を算出したところ、尺度全体、下位尺度ともに十分な

信頼性係数が得られ、内的整合性が認められた。(注：BUKKにおける下位尺度は【 】で示す。)

(3)『佛大版こころとからだの健康チェック』と「ストレスチェックリスト」の比較

BUKKを研究(1)で検討した「ストレスチェックリスト」と比較すると、40項目から30項目となり、より簡便な質問紙へと整理された。また、「ストレスチェックリスト」では因子構造が不明確な尺度構成であったが、BUKKは因子構造が明確な尺度構成となっている。これらのことから、BUKKは「ストレスチェックリスト」に比べて、対象者の実施負担の軽減が期待される、理論的整合性のある尺度となったと言えるだろう。

さらに、「ストレスチェックリスト」はストレスや疲れといった心と体のマイナスの側面のみを測定する一元尺度であったが、BUKKは研究(2)において二元尺度として活用できる可能性が示されており、よりきめ細やかな中学生の実態把握を可能にする解釈の可能性が秘められていると考えられた。

(4)『佛大版こころとからだの健康チェック』の尺度構成の検討

研究(2)において作成されたBUKKは、【身体症状】、【睡眠】、【自己同一性】、【漠然とした不安】、【満足感】、【信頼感】と解釈された下位尺度が含まれ、全体として心理的・身体的なストレスや生活の満足感を表す「こころとからだの健康度」を測定していると考えられる。

その一方で、研究(2)における因子構造の検討から、BUKKは因子1を中心とした因子群(因子1, 因子2, 因子5)と、因子3を中心とする因子群(因子3, 因子4)からなる二元尺度として捉えることが可能であると示された。そして、項目内容の検討から、因子1を中心とした因子群はストレスを意味する群として

表2 予備調査尺度項目一覧

カテゴリ概念	質問項目
身体症状	<p>頭がいたくなることがある</p> <p>食欲がわかないことがある</p> <p>おなかの調子を崩しやすい</p> <p>急に気持ちが悪くなって吐きそうになることがある</p> <p>胸がどきどきしたり、息がつまることがある</p> <p>何かするとすぐ疲れてしまう</p> <p>なかなか疲れが取れない</p> <p>体のいろいろな部分が痛むことがある</p> <p>なんとなく体がだるいと感じる</p> <p>何かあるとすぐ体の調子を崩してしまう</p>
睡眠	<p>心配なことがあって眠れない</p> <p>夜中に目がさめることがある</p> <p>こわい夢をみることがある</p> <p>寝つきが悪い</p> <p>朝、なかなか起きられない</p> <p>一度目がさめてしまうと、もう眠れない</p> <p>朝起きたときに、気分がすっきりしない</p> <p>眠りが不規則で乱れがちだ</p> <p>なかなか眠くならない</p> <p>よく居眠りをしてしまう</p>
漠然とした不安・心配	<p>わけもなくこわい気分になることがある</p> <p>ちょっとしたことでびくびくしてしまう</p> <p>気持ちが落ち着かない</p> <p>みんなと一緒にさわいでいる時でも、ふとさびしくなることがある</p> <p>ときどき、何かいやなことが起こるのではないかと心配になる</p> <p>気がピンと張りつめている</p> <p>泣きたい気持ちになることがある</p> <p>必要以上に心配することがある</p> <p>物事が思い通りにならないときに、自分をコントロールできなくなることがある</p> <p>いらいらして、どうしようもないことがある</p>
自尊心	<p>自分自身に満足している</p> <p>自分の外見で気になるところがある</p> <p>みんな私よりよくできる人ばかりのような気がする</p> <p>自分が何をしたいかわからなくなることがある</p> <p>気にしたくないのに、細かいことが気になってしまう</p> <p>自慢できるものがある</p> <p>みんなが、私のことをどう思っているだろうかと気になってしまう</p> <p>自分はだれかに必要とされていると思う</p> <p>何をやってもうまくいかないう気がする</p> <p>他人に見られている感じがして気になってしまう</p>
対人関係	<p>困ったときに友だちに頼ることができる</p> <p>困ったときに先生に頼ることができる</p> <p>困ったときに頼れる人が家にいる</p> <p>多くの人中にいたらなんとなくしんどくなる</p> <p>人前で笑われないか気になってだまってしまう</p> <p>人と話をするのがいやになることがある</p> <p>がまんしているが、本当はイライラを発散したいと思っている</p> <p>ほかの人たちと仲良く付き合えなくて悩むことがある</p> <p>誰かと一緒にいても一人ぼっちのように感じることもある</p> <p>むしゃくしゃして、人にあたってしまう</p>
いきいき感	<p>将来に希望を感じている</p> <p>自分が楽しめる時間をもつことができる</p> <p>毎日の生活が楽しい</p> <p>目標をもって生活している</p> <p>おとなになったらやってみたいことがある</p> <p>今やりたいことがある</p> <p>何かしら夢中になれるものがある</p> <p>尊敬できる人がいる</p> <p>なんでも積極的にやっついていこうと思う</p> <p>毎日安心して過ごしている</p>

解釈できる可能性、因子3を中心とした因子群は生活の満足度を意味する群として解釈できる可能性が示されていた。

心と身体健康・メンタルヘルスを測定する尺度として、数多くの尺度が開発されている。しかし、その多くがストレスや疲れなどマイナス面のみを、もしくはQOLなどプラスの面のみを測定する尺度である。心と身体健康のマイナス面だけでなく、プラス面も含めた両面から健康度を評価する尺度は、WHOによるSubjective Well-Being Inventory ; SUBI (Nagpalら, 1996) や橋本・徳永 (1999) によるMental Health

Pattern ; MHPなどが開発されているが、それらは成人を対象とした尺度であり、中学生を対象としたものは筆者らには確認できなかった。

SCなど中学校の現場で見られる生徒像は、高ストレス状態や困難な状況にあっても、不適応状態に陥ることなく日々を送る児童・生徒も少なくない。一方で、低ストレス状態であっても、援助を必要とする児童・生徒もいる。このことから、現在の中学生の実態を捉えるためには「心の不健康状態とは異なる、メンタルヘルスのポジティブな側面、心の健康度を測定する必要がある」(東山ら, 2012) と言えるだろう。

表3 佛大版こころとからだの健康チェック項目一覧

下位尺度	質問項目
身体症状	急に気持ちが悪くなって吐きそうになることがある 何かあるとすぐ体の調子を崩してしまう 胸がどきどきしたり、息がつまることがある 頭がいたくなることがある おなかの調子を崩しやすい
睡眠	なんとなく体がだるいと感じる 朝起きたときに、気分がすっきりしない なかなか疲れが取れない 朝、なかなか起きられない 眠りが不規則で乱れがちだ
漠然とした不安	人前で笑われないか気になってだまってしまう ほかの人たちと仲良く付き合えなくて悩むことがある ときどき、何かいやなことが起こるのではないかと心配になる 泣きたい気持ちになることがある 必要以上に心配することがある
自己同一性	みんなが、私のことをどう思っているだろうかと気になってしまう 気にしたくないのに、細かいことが気になってしまう 他人に見られている感じがして気になってしまう 自分の外見で気になるところがある みんな私よりよくできる人ばかりのような気がする
満足感	今やりたいことがある おとなになったらやってみたいことがある 何かしら夢中になれるものがある 目標をもって生活している 自慢できるものがある
信頼感	毎日の生活が楽しい 毎日安心して過ごしている 困ったときに友だちに頼ることができる 困ったときに頼れる人が家にいる 困ったときに先生に頼ることができる

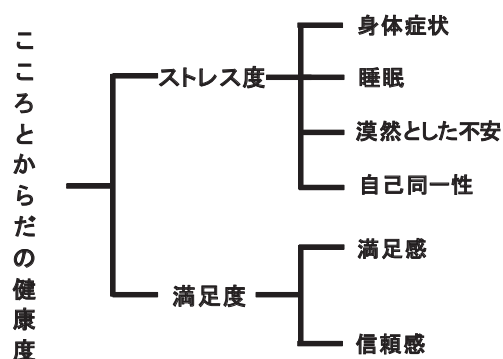


図1 こころとからだの健康チェック尺度構成



図2 ストレスチェック尺度構成

上述のようにBUKKは、中学生の心と身体
の健康・メンタルヘルスの実態把握について、
ストレスや疲労といったマイナスの側面から
だけでなく、満足度といったポジティブな側
面も同時に測定する尺度として用いることが
出来る可能性が秘められている。

本稿では、BUKKの二元尺度としての可能
性について検討を試みたい。そのため、研究(2)
によって明らかにされた因子群を項目内容に
より解釈、命名した。因子1を中心とした因子
群は、研究(2)において【身体症状】、【睡眠】、
【自己同一性】、【漠然とした不安】と解釈され
た下位尺度が含まれており、身体的・心理的
なストレスに関わるまとまりであると考えら
れた。そのため、《ストレス度》尺度と命名
した。因子3を中心とする因子群は、研究(2)

において【満足感】、【信頼感】と解釈された下
位尺度が含まれており、生活の満足度に関わ
るまとまりであると考えられた。そのため、《満
足度》尺度と命名した。

以上のことからBUKKは、30項目全体で見
る《こころとからだの健康度》としてだけでは
なく、《ストレス度》と《満足度》の2つの側
面を併せ持った尺度構成となっていると考え
ることができる。図1にBUKKの尺度構成を、
また比較のために図2に「ストレスチェック」
の尺度構成を示す。本稿ではBUKKを《スト
レス度》と《満足度》の二元尺度と仮定し、
その妥当性・信頼性を検討したい。(注：二
元尺度として捉えられる下位カテゴリーの
まとまりを《 》で、両者を包括するまと
まりを< >で示す。)

Ⅲ BUKKの有効性

(1) 目的

BUKKを実際に施行した結果を前述文献(1)で十分に有効性が示された「ストレスチェックリスト」と本尺度の結果を比較し、BUKK尺度の妥当性と有効性と、BUKKの二元尺度としての妥当性と信頼性を検証する。

(2) 調査対象

某市の公立中学校17校の1年生から3年生の5955名(男子3022名、女子2933名)。2011年7月から2012年10月の期間に集団法で、教示はそのクラスの担任教員、その場で回収した。

(3) 質問紙とその質問項目

研究(2)で作成したBUKK(8つの下位尺度、計40項目)を用いた。各項目の評定は、「あてはまらない」「あまりあてはまらない」「どちらでもない」「ややあてはまる」「あてはまる」の5件法で行った。分析は筆者ら臨床心理士が行い、結果を担任に報告し、日常生活を見ている担任とともに、生徒一人ひとりについて検討し、測定結果についてコンサルテーションを行った。

(4) 分析方法

40項目のそれぞれを「あてはまらない」から「あてはまる」を0～4点として得点化し、得点範囲が0～100点となるようにした。このため、尺度の得点は該当する項目の合計得点を項目数で割った商を100倍することで算出した。

各下位尺度の得点は該当する5項目の得点から算出した。《ストレス度》の得点は【身体症状】、【睡眠】、【漠然とした不安】、【自己同一性】の得点から、《満足度》の得点は【満足感】と【信頼感】の得点から算出した。そして、＜健康度＞の得点は《満足度》と《ストレス度》の

得点から算出し、この際《満足度》は逆転項目として扱った。

有効回答数は、5955(男子3022、女子2933)であった。

(5) 結果

〈各質問項目の平均値と標準偏差〉

各項目について平均値と標準偏差が表3、各尺度の平均値と標準偏差が表4に示されている。

その結果、平均値の上位5つは03、09、21の【満足感】に含まれる項目と、18、30の【信頼感】に含まれる項目であることがわかった。

平均値の下位5つは08、20、26の【身体症状】に含まれる項目と、10の【漠然とした不安】に含まれる項目、07の【自己同一性】に含まれる項目であった。

各尺度についてのプロフィールを作成した(図3)。結果、下位尺度について、【身体症状】の平均値は31.94、標準偏差は22.91であり、【睡眠】の平均値は55.66、標準偏差は25.56であり、【漠然とした不安】の平均値は40.79、標準偏差は24.73であり、【自己同一性】の平均値は50.29、標準偏差は23.22であり、【満足感】の平均値は70.38、標準偏差は21.16であり、【信頼感】の平均値は68.45、標準偏差は20.56であった。また、下位尺度を平均値の降順に並べると、【満足感】、【信頼感】、【睡眠】、【自己同一性】、【漠然とした不安】、【身体症状】となった。

《ストレス度》の平均値は44.67、標準偏差は19.21であり、《満足度》の平均値は69.42、標準偏差は17.42であった。そして、＜健康度＞の平均値は39.98、標準偏差は15.47であった。

〈内的整合性〉

尺度項目内の信頼性係数を求めたところ、【身体症状】は $\alpha=0.73$ 、【睡眠】は $\alpha=0.77$ 、【漠然とした不安】は $\alpha=0.77$ 、【自己同一性】は

$\alpha=0.75$ 、【満足感】は $\alpha=0.70$ 、【信頼感】は $\alpha=0.71$ であった。また、《ストレス度》は $\alpha=0.89$ 、《満足度》は $\alpha=0.77$ であり、＜健康度＞は $\alpha=0.80$ であった。つまり、いずれの尺度においても高い信頼性が認められた。

次に、各尺度間の相関係数を求めた(表6)。下位尺度について、先ず《ストレス度》に含まれる下位尺度間の相関係数は、いずれも0.40以上であり、「強い正の相関」または「中程度の正の相関」が認められた。次に《満足度》に含まれる【満足感】と【信頼感】の間の相関係数は0.40であり、「中程度の正の相関」が認められた。更に《ストレス度》に含まれる下位尺度

と《満足度》に含まれる下位尺度の間の相関係数は、-0.04から-0.33であり、「弱い負の相関」または「ほとんど関係がない」が認められた。また、《ストレス度》と《満足度》の間の相関係数は-0.28であり、「弱い負の相関」が認められた。なお、いずれの相関係数も1%水準で有意であった。

このことから、《ストレス度》に含まれる下位尺度同士、《満足度》に含まれる下位尺度同士はそれぞれ相互に安定した結び付きを有していると考えられる。また、《ストレス度》と《満足度》は単純な逆相関関係でなく、独立していると考えられる。

表4 各質問項目の平均値と標準偏差

下位尺度	項目番号	質問内容	平均値	標準偏差
身体症状	02	おなかの調子を崩しやすい	1.79	1.43
	08	急に気持ちが悪くなって吐きそうになることがある	0.76	1.19
	14	頭がいたくなることがある	1.73	1.50
	20	何かあるとすぐ体の調子を崩してしまう	1.04	1.22
	26	胸がどきどきしたり、息がつまることがある	1.07	1.26
睡眠	05	朝起きたときに、気分がすっきりしない	2.19	1.39
	11	なんとなく体がだるいと感じる	2.15	1.39
	17	眠りが不規則で乱れがちだ	2.05	1.45
	23	朝、なかなか起きられない	2.53	1.46
	29	なかなか疲れが取れない	2.20	1.43
漠然とした不安	04	人前で笑われないか気になってだまってしまう	1.34	1.23
	10	ほかの人たちと仲良く付き合えなくて悩むことがある	1.32	1.31
	16	必要以上に心配することがある	1.92	1.43
	22	泣きたい気持ちになることがある	1.66	1.45
	28	ときどき、何かいやなことが起こるのではないかと心配になる	1.91	1.43
自己同一性	01	みんなが、私のことをどう思っているだろうかと気になってしまう	2.18	1.30
	07	他人に見られている感じがして気になってしまう	1.33	1.29
	13	気にしたくないのに、細かいことが気になってしまう	1.97	1.41
	19	みんな私よりよくできる人ばかりのような気がする	2.50	1.22
	25	自分の外見で気になるところがある	2.08	1.32
満足感	03	何かしら夢中になれるものがある	3.33	1.04
	09	おとなになったらやってみたいことがある	3.13	1.22
	15	目標をもって生活している	2.32	1.34
	21	今やりたいことがある	3.09	1.23
	27	我慢できるものがある	2.21	1.40
信頼感	06	困ったときに先生に頼ることができる	1.99	1.29
	12	毎日安心して過ごしている	2.84	1.20
	18	困ったときに友だちに頼ることができる	2.98	1.18
	24	毎日の生活が楽しい	2.93	1.13
	30	困ったときに頼れる人が家にいる	2.95	1.24

〈性別比較〉

性別について、各尺度の平均値と標準偏差を求め、対応のないt検定を行った(表7)。また、求められた平均値から性別ごとのプロフィールを作成した(図4)。

その結果、下位尺度について、【身体症状】、【漠然とした不安】、【自己同一性】、【信頼感】において性別による差は1%水準の有意であったが、【睡眠】、【満足感】において性別による差は有意ではなかった。《ストレス度》において性別による差は1%水準の有意であり、《満足度》において性別による差は5%水準の有意であった。また、〈健康度〉において性別による差は1%水準の有意であった。そして、差が有意であったいずれの尺度においても、女子の得点が男子の得点よりも有意に高いことが認められた。

このことから、女子は男子と比べ、《ストレス度》においてネガティブであるが、《満足度》においてポジティブであると言える。

〈学年比較〉

学年について、各尺度の平均値と標準偏差を求め、対応のない一元配置の分散分析を行った(表8)。また、求められた平均値から学年ごとのプロフィールを作成した(図4)。

表5 各尺度の平均値と標準偏差

	平均値	標準偏差
身体症状	31.94	22.91
睡眠	55.66	25.56
漠然とした不安	40.79	24.73
自己同一性	50.29	23.22
満足感	70.38	21.16
信頼感	68.45	20.56
ストレス度	44.67	19.21
満足度	69.42	17.42
健康度	39.98	15.47

その結果、下位尺度について、【身体症状】、【睡眠】、【満足感】、【信頼感】において学年の主効果が1%水準で有意あり、【自己同一性】において学年の主効果は10%水準の有意傾向であったが、【漠然とした不安】において学年の主効果は有意でなかった。《ストレス度》、《満足度》において学年の主効果が1%水準で有意であった。また、〈健康度〉において学年の主効果が1%水準で有意であった。そのため、主効果が有意であった尺度について多重比較を行ったところ、【身体症状】、【睡眠】、《ストレス度》において3年生の得点が1・2年生の得点よりも有意に高いことが、【満足感】、【信頼感】、《満足度》において1年生の得点が2・3年生の得点よりも有意に高いことが、〈健康度〉において3年生、2年生、1年生の順で得点があり有意に高くなることが認められた。

つまり、学年が上がるにつれ、《ストレス度》も《満足度》もネガティブになる傾向があると考えられる。

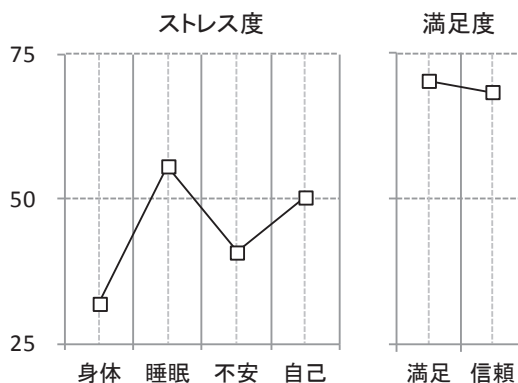


図3 中学生の平均的なプロフィール

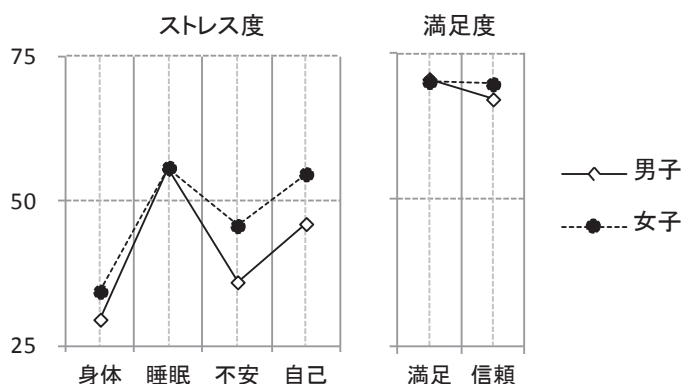


図4 性別による平均的なプロフィールの比較

表6 尺度間の相関係数

	身体	睡眠	不安	自己	満足	信頼	ストレス度	満足度
身体症状	1	0.50 **	0.55 **	0.47 **	-0.09 **	-0.31 **	0.78 **	-0.23 **
睡眠	0.50 **	1	0.42 **	0.40 **	-0.11 **	-0.31 **	0.74 **	-0.25 **
漠然とした不安	0.55 **	0.42 **	1	0.76 **	-0.05 **	-0.33 **	0.85 **	-0.22 **
自己同一性	0.47 **	0.40 **	0.76 **	1	-0.04 **	-0.27 **	0.82 **	-0.18 **
満足感	-0.09 **	-0.11 **	-0.05 **	-0.04 **	1	0.40 **	-0.09 **	0.84 **
信頼感	-0.31 **	-0.31 **	-0.33 **	-0.27 **	0.40 **	1	-0.38 **	0.83 **
ストレス度	0.78 **	0.74 **	0.85 **	0.82 **	-0.09 **	-0.38 **	1	-0.28 **
満足度	-0.23 **	-0.25 **	-0.22 **	-0.18 **	0.84 **	0.83 **	-0.28 **	1

** p<0.01

表7 性別による各尺度の平均値・標準偏差と、t検定の結果

	男子		女子		t値	有意確率
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
身体症状	29.56	21.58	34.39	23.95	-8.16	p<.01
睡眠	55.57	25.66	55.77	25.47	-0.30	n.s.
漠然とした不安	36.01	23.49	45.72	25.00	-15.44	p<.01
自己同一性	46.07	22.57	54.65	23.07	-14.52	p<.01
満足感	70.61	21.51	70.15	20.79	0.85	n.s.
信頼感	67.18	20.68	69.75	20.36	-4.85	p<.01
ストレス度	41.80	18.16	47.63	19.80	-11.83	p<.01
満足度	68.89	17.76	69.95	17.05	-2.34	p<.05
健康度	38.24	14.67	41.77	16.05	-8.86	p<.01

表8 学年による各尺度の平均値・標準偏差と、分散分析の結果

	1年生		2年生		3年生		F値	有意確率
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
身体症状	31.25	22.47	31.47	23.27	33.49	22.93	5.16	p<.01
睡眠	54.03	25.35	55.42	25.72	58.19	25.46	12.48	p<.01
漠然とした不安	41.08	24.61	40.56	24.87	40.73	24.71	0.25	n.s.
自己同一性	49.63	23.13	50.11	23.14	51.43	23.39	2.90	p<.10
満足感	72.48	20.32	69.29	21.52	69.04	21.58	16.84	p<.01
信頼感	70.48	20.34	67.73	20.34	66.67	20.93	18.11	p<.01
ストレス度	44.00	19.12	44.39	19.33	45.96	19.10	5.22	p<.01
満足度	71.48	16.96	68.51	17.49	67.85	17.68	24.85	p<.01
健康度	38.84	15.31	40.09	15.52	41.35	15.49	12.41	p<.01

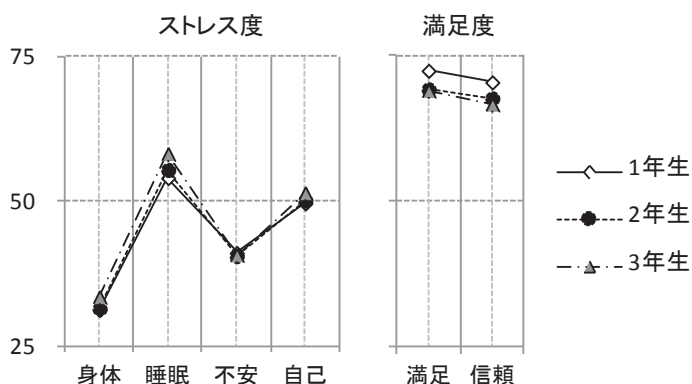


図5 学年による平均的なプロフィールの比較

(6) 考察

BUKKの信頼性と妥当性

本稿において、すべての尺度で0.7以上の高い信頼性係数が得られた。この結果は、研究(2)での各下位尺度や<健康度>の信頼性の結果と一致するのに加え、<ストレス度><満足度>に関しても高い信頼性が認められたと考えられる。つまり、尺度全体としても、二元尺度としても高い信頼性が確保されたと言える。

また、研究(1)で「ストレスチェックリスト」の総合点について「男子よりも女子の方が優位にストレス得点が高い」、「3年生は他の学年に比べてストレスが高い状況にある」という結果が示された。本稿においても、<健康度>についてこれと同様の結果が得られた。つまり、「ストレスチェックリスト」の総合点とBUKKの<健康度>は同傾向を示すものであると言えるのであろう。このことから、BUKKは中学生の心理的・身体的なストレスや生活の満足感の把握を目的としているが、ここで測定されるものは「ストレスチェックリスト」において把握されるストレス状態と類似したものであると考えられる。

二元尺度の有意性

研究(2)においてBUKKの二元尺度としての可能性が示された。そして本稿において、二元尺度であるという仮説を設けたが、その結果、相関係数から<ストレス度>、<満足度>はそれぞれ群として十分なまとまりを有しており、また互いに独立したものであることが示唆された。このことから、BUKKの尺度構成は<ストレス度>と<満足度>からなる二元尺度であると証明されたと考えられる。

WHO(2001)において、心の健康度について「心理的不健康感が強くなれば心理的不健康感が弱くなり、また逆に心理的健康感が強くなれば心理的不健康感が強くなる」という逆相関関係が成立せず、それぞれの感情が独立して動く」というモデルが提示されている。BUKKの尺度構成はこのWHOのモデルと一致していると考えられる。

また、性別比較において、<ストレス度>の「女子は男子よりもストレスが高い」という結果に加え、<満足度>の「女子は男子よりも生活に満足感を抱いている」という結果が得られた。そして、学年比較において、<ストレス度>の「学年が上がるにつれてストレスが高く

なる」という結果に加え、《満足度》の「学年が上がるにつれて生活の満足感が低くなる」という結果が得られた。つまり、《ストレス度》については研究(1)と同様の結果が得られたが、これに加えて《満足度》についての新たな結果を得ることができたと考えられる。このことは、BUKKを実施することで、中学生が日々何に対してストレスや不安を抱き、一方で満足感を感じているかを知ることができ、よりきめ細やかな実態把握が可能になったということではないだろうか。

中学生の実態について

平均的なプロフィールを表す波形において、性差や学年差は見られず、一定のパターンを示していた。

中学生のこころとからだの健康に関する一般的な傾向として、[ストレス度]に関して、【睡眠】や【自己同一性】の得点が高くなることが示された。眠りが不規則だったりなかなか起きられないといった睡眠の不調や、自分の外見のことや周囲からどう見られているかといった自己イメージの低さは得点に表れやすく、中学生は【睡眠】や【自己同一性】に関するしんどさを感じながら日々過ごしているということである。

また、【漠然とした不安】や【身体症状】は得点が低くなることも示された。悩みや心配に関する不安な気持ちや、頭痛や腹痛などに代表される身体の不調は、睡眠の不調や自己イメージの低さに比べて得点に表れにくいものであると言える。

そして、[満足度]に関しては、【満足感】【信頼感】ともに非常に高い得点となっている。

以上のことから、得点に表れやすいものと表れにくいものがあり、それが性別や学年に関係なく中学生として一貫しているというのはひとつの特徴だと言える。すなわち、スクリーニン

グの際に外れ値を示す生徒に関しては、それだけ今回導き出された中学生像とはかけ離れているということであり、要注意であると言えるのではないだろうか。以上のことは、中学生の実態を表すひとつの指標として示することができるであろう。

IV BUKK活用の実際

BUKKは教師のコンサルテーションの資料として活用することが有効である。BUKKでのアセスメントを活用して、SCと教師が活用して児童生徒について話し合っていくと、ひとりひとりの臨床像と課題が見えてくることが体験的に確かめられている。BUKKはスクリーニングテストとして有効であると同時に、学校や教師とのコンサルテーション、生徒への相談活動に活用していくことによって、より有効性を高めることができると考えられる。

以下は、実際にSCとして活動する中で、BUKKを教師とのコンサルテーションに活用している実際事例とコメントである。

(1) 生徒像のズレによる気付き

われわれはBUKKの結果を学校側に返却するときに、できるかぎりBUKKを受けた生徒を直接よく知る教員とのコンサルテーションの時間をもつようにしている。というのも、コンサルテーションの時間をもってはじめて、より生徒の実像に迫ることできるからである。

前節で指摘したように、テストの結果に表れている生徒像と普段子どもと接している教員による生徒像との間にズレが生じていることがある。このズレがあるときこそ、生徒の理解をさらにもう一歩進めるチャンスである。ズレには①生徒の自己理解が進んでおらず、周囲にいる教員からのその生徒に対する認識との間にズレがある場合、そして②テストの結果として生徒

が自分の心身状態を適切に捉えていたと考えられるにもかかわらず、その生徒の心の内側がなかなか見えにくく、周囲にいる教員にもわかりにくい場合とが有ると考えられる。

今から挙げる事例は、BUKKの結果からだけでも教員が実際に会った印象からだけでも届きやすい、より深い生徒像がコンサルテーションによってもたらされた一例である。

中学3年生女子のAさんはBUKKの数値を見ると、「睡眠」「不安」「自己」が高得点で「ストレス」が際立って高かった。同時に「信頼感」と「満足感」が高かった分、「健康度」の数値を良い方向へと取り戻していたが、それでも得点上位10%に引っかかってくる程辛い状況にいることが想像できた。とはいえ、Aさんは周囲との関係や適応が良さそうだったので、きっとそのストレスの高さを近くにいる教員もお気づきのだろう、そのようなAさんをケアできる存在がいればよいなとも思っていた。しかし、結果をお渡ししたとき教員はこちらの予想に反して驚きの表情を浮かべていた。そして「Aさんの普段の表情や言動からはどうしてもそういうふうに感じているとは見えませんでした」と言葉を続けた。

お聞きしてみると、Aさんは学力が高く行動力もある生徒で、生徒会役員としてもがんばっていたとのことだった。たしかにアクティブさが表立っていたものの、どの教員ともうまくコミュニケーションが取れ、教員側からも特に期待が大きかったという。BUKKに出ていたようにAさん自身が自分は高ストレスを感じていると自覚していることと、そのような状態を周りにいる教員がわからなかったことから、Aさんが心の内に感じていたストレスは、態度や表情などAさんの外側には表れにくく、周りにはソツなくこなしていると映っていたと考えられた。「おそらく全教員がAさんに対して同じように思っていた。ほとんどの教員が期待しすぎ

て仕事をたくさん振っていました」とその教員は反省するように振り返り、「この結果を教員で共有して、これからのAさんへの対応を話し合ってみます」とおっしゃられた。

(近藤真人)

(2)【睡眠】と「優等生」との関連性

(1)の事例のように、先生方が普段、特に問題視していないどころか、むしろ頼りにしていたり、真面目で手がかからないと思っている生徒が、ストレスチェックの結果において高い値を示すことがある。生徒会長など、学校内のなんらかの役職にもついており、一般的に責任感が強いとされるような、いわゆる「優等生」的な生徒の得点において、【睡眠】の値のみ突出して高い数値を示すことがざらにあるという傾向が浮かび上がってきた。

そういった生徒らを先生方は、「まじめでよく頑張っているし、何の問題もない子」「よく勉強もできる真面目な子」というように評価されていることが多々ある。「優等生」的な生徒らは真面目であるがゆえに、先生方から求められているものに応えようとするあまり、頑張りすぎたり、頑張らざるを得ない状況が生まれているのではないだろうか。そして、そのように「無理している、無理が出ている兆候」というのが、睡眠に特にあらわれやすいという可能性が示唆される。いい点数を取るために、睡眠を削ってでも勉強することを優先しているかもしれないし、「優等生」というプレッシャーに押し潰されそうになっているがゆえに、睡眠が阻害されているかもしれない。

【睡眠】の値が高いという結果を見て、先生方はまず「意外!」と驚かれ、その後生徒像をすり合わせていくうちに、「頑張りすぎてるのかなあ」「無理しているのかも」とその生徒に対して新たな視点を持たれるようになる。そうした「気づき」こそ、予防的観点に他ならず、

その生徒が今後これ以上しんどい状況に陥らないために活かされるのではないだろうか。

睡眠は人の活動において最も基本的かつ重要な要素であり、それが長期間阻害され続ける状況が続くと、精神的にも肉体的にも支障を来すようになってくることは明白である。「優等生」というラベルに隠れてしまいがちで、周囲も自分でさえも気づきにくいその兆候を拾い上げることが、BUKKの果たせる役割のひとつと言えるかもしれない。

(長行司研太)

(3) 教師の感覚への働きかけ

次に挙げる事例もまた、ある中学校でのBUKK実施におけるコンサルテーション事例である。この学校では、SCが教育相談の担当教員とともにBUKKの活用を進めており、BUKKによる生徒のアセスメントを基に担任教師へのコンサルテーションを実施していた。

ある1年生の男子Bくんについて、BUKKを実施したところ総合点でははっきりと高い数値は見られなかった。Bくんについてのコンサルテーションで語られた担任教師の彼に対する印象は、「たまに休むことがあるなどは思っていたが、人当たりも悪くなく、学習も出来る生徒であったので何か問題があるとは認識していなかった。だが、なんと言ったらいいかわからないのだが気になる感じはある」ということであった。BUKKの総合点では目につかなかったが、下位尺度では睡眠の得点が高く、信頼感と満足度の得点が低いことが目につき、SCとのコンサルテーションでは、そうした担任教師の言葉にならない感覚に水を向けつつ、睡眠の得点の高さと信頼感と満足度の得点の低さを介して日頃の彼の姿を振り返っていった。

この担任教師とのコンサルテーションを重ねていると、Bくんは自分の生活スケジュールを思い描けないくらいに生活リズムが不安定に

なっていたこと。学校でも家でも特に楽しいこともなく、趣味もなく、何をやっても「ただ時間をつぶしているだけ」という感覚を持っていること。小学校から何となく周囲とあまりしっくりこなかった感覚があったことが明らかになり、実は周囲とのコミュニケーションのズレや空虚感に悩まされていたことがわかってきた。担任教師の何かわからないけど引っかかりがあった感覚が言語化され、今までとは違った側面の生徒の理解につながったと思われた。

この事例では、BUKKの総合点でははっきりと高い数値は見られなかったものの、睡眠の得点が高く、信頼感と満足度の得点が低いという特徴があった。今回語られた彼の体験と照らし合わせると、実際の現象と数値の関連性が窺える。この事例からは、BUKKの内容を吟味していくことで、教師自身が感じているが認識できない生徒の在り様を理解する一助となりうると思われた。

(中山英知)

(4) 教師の視点の移り変わり

教師とのBUKKの結果のすり合わせ、コンサルテーションにおいては、教師の様々な視点をもとに行われていくことが多い。不登校悩み、家族や学校での人間関係で問題を抱えている、リストカットを行う等の児童生徒のストレスの得点は高いか、プロフィールに特徴があるのではないかといった教師の視点である。

昨今のいじめ問題も加わり、BUKKの活用で、教師の側からいじめに関する認識のずれや新たな気づきが生じるが増えてきている。従来の学校教育では、いじめられる側だけでなくいじめた側も何らかのしんどさ・ストレスを抱えていると考え、いじめの対応や指導が多くおこなわれてきた。いじめの背景に、いじめに関わる児童生徒に満たされない思いや家族関係や学校での人間関係の葛藤があるという認

識、教師の視点である。

しかし、従来のいじめの認識をもった教師とBUKKの結果のすりあわせを行っていると、どうも、昨今のいじめに関わる児童生徒の中には教師の認識するしんどさや葛藤を抱えていない児童生徒が存在すると教師が気づいていくことがある。このような気づきが生じた際、これまでの認識が崩れ、教師の側に不安が引き起こされる。引き続き、BUKKの結果のすりあわせを行っていくと、ある程度、すり合わせの中で教師の不安、心の揺れが落ち着いていく。そして、なぜ、対象の児童生徒はあのような行動(いじめ)をしたのかについて、教師の視点が未知の領域に視点を向けるきっかけになることが多い。真に、昨今のいじめについて背景を含めた全体を理解するためには、BUKKの結果のすり合わせの際に生じるこのような気づきが実感として非常に大切であると感じている。

(神明悠司)

V 考 察

筆者らは、教育現場で浮上してきた「アセスメントと見立て」の必要性和「コンサルテーション」の在り方の構築という課題に取り組むため、BUKKの作成を行った。ここで改めて、BUKKとはどんな尺度なのかということを振り返りたい。BUKKとは、中学生の心と身体、健康・メンタルヘルスの実態を把握するための尺度である。心と身体、健康・メンタルヘルスは本来目に見えないものであるため、それを捉えようとすること自体雲を掴むような話である。加えて、中学生は思春期真っ只中という非常に多感な時期であり、余計にその実態把握は困難を極めるものである。把握できるかも定かではないその実態をアセスメントし、見立て、生徒理解を促進するためのものとしてBUKKは存在する。

つまり、よりつぶさに中学生の実態を把握す

るために「ストレスチェックリスト」から改定をして本稿のBUKKに至っているわけである。BUKKは「ストレスチェックリスト」に比べて、対象者の実施負担の軽減が期待される、理論的整合性のある尺度となったと言えるだろう。さらに、BUKKは、ストレスや疲労といったマイナスの側面からだけでなく、満足度といったポジティブな側面も同時に測定する尺度として用いることが出来る可能性が秘められていると考えられた。そうした二元尺度として活用するという可能性や有効性は、本稿において十分示されたと言える。BUKKは、中学生の心と身体、健康・メンタルヘルスに関して、より細やかに実態を把握するための一助となるということが、結論付けられるだろう。

BUKKは、中学校の現場で使用し、活用することを前提目標として作成されたものである。前述したとおり、測定結果を担当教員とともにコンサルテーションを行うことを必須条件としているが、測定結果だけでは見落とされる生徒や測定結果は良好であって担任が気になる生徒が存在することが検討課題として浮かび上がってきている。生徒の現状把握とともに、BUKKの結果と実際の生徒像のすり合わせるに当たって、より現場に即した活用の仕方を模索することが今後の大きな課題であると認識している。

前述したようにBUKKの結果と実際の生徒像のすり合わせるに当たって、より現場に即した活用の仕方を模索することである。テスト結果の返却の際に、テスト結果と現場の教師から見た生徒像を突き合わせ、意見を交わし合うわけだが、そのやり取りの中で新たな生徒像や見立てが生まれてくるのである。教師が「しんどい子」だと思っていた子だけでなく、今まで気にも留めていなかった意外な子が高得点をマークし、それをきっかけに教師がその子の気になる部分を「そういえば…」と語り出すということも筆者らはこれまで多く経験している。教師と

そうしたすり合わせを行うこと自体が、教育現場で必要とされているコンサルテーションの一端と言え、教師の生徒理解に対する動機付けや促進にも繋がるのではないだろうか。

そこからさらに一歩進んで、BUKKの得点傾向が、行動化の有無や集団への適応といった、生徒の実状とどれだけ関連性があるのかといった、内容的な分析を推し進めることで、より生徒理解が深まることではないだろうか。ただ、その際に、「こういう得点傾向だからこの生徒はこういう子」というように生徒を枠にはめてしまうことがないように留意しなければならないだろう。パターン化するにしても、あくまで、生徒理解のためという観点から逸脱しないことが肝要である。

また、個々の下位尺度が何を意味しているかといった、より厚みのある内容解釈も今後考慮すべき点であろう。

BUKKは一人ひとりの児童生徒の心を可能な限り理解できるように作られているが、やはりコンサルテーションを通して、数値としての結果が教師がもつ実際の児童生徒像と突き合わせられることで、より深くより細やかに、児童生徒をめぐる全体像が見えてくる。それはただ単にBUKKの結果に刺激されて普段その児童生徒と会っている教師の心にいつもとは違う児童生徒像が浮かんでくるということではない。一度出来上がった児童生徒像というのは、得てして固定しがちでなかなか変わりにくいものである。実りあるコンサルテーションとなるためには、その児童生徒に心を傾けようとしている教師の前に、心のあらゆる可能性に開かれているスクールカウンセラーがいることこそ、不可欠な要素だと思われる。

謝辞

本稿作成にあたり質問紙調査にご協力してくださった、学校、教師の方々、そして児童生徒のみなさまへお礼申し上げます。

【引用・参考文献】

- 橋本公雄・徳永幹雄 (1999). メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究 (1): MHP - 尺度の信頼性と妥当性 -. 健康科学 21, 53-62.
- 東山弘子・近藤真人・神明悠司・長行司研太・佐藤耕・吉野徳一郎・中山英知 (2011). 「ストレスチェックリスト」による中学生のこころの揺れの実態把握とスクールカウンセラーによるその活用 (1). 佛教大学教育学部学会紀要10, 27-44, 2011-03-14
- 東山弘子・近藤真人・神明悠司・長行司研太・佐藤耕・中山英知 (2012). 「ストレスチェックリスト」による中学生のこころの揺れの実態把握とスクールカウンセラーによるその活用 (2). 教育学部論集 23, 131-146, 2012-03-01
- 松田宣子 (1999). 児童QOL 評価の開発に関する研究 - WHOQOL100 (成人版) に基づき作成した児童版評価を用いて -. 小児保健研究, 第58巻, 第4号, 350-356.
- 三浦正江 (2006). 中学校におけるストレスチェックリストの活用と効果の検討 - 不登校の予防といった視点から -. 教育心理学研究, 54, 124-134.
- Nagpal R., Sell (1992) H. Assessment of subjective well-being. The subjective well-being Inventory (SUBI). New Delhi: Regional Office for South-East Asia, World Health Organization
- 岡安隆弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1992a). 中学生用ストレス反応尺度作成の試み, 早稲田大学人間科学研究, 5, 23-29.
- 大野裕・吉村公雄 (2001). WHO SUBI 手引き. 金子書房.